

## Referencias

1. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Rastreador de datos de COVID. Actualizado el 18 de mayo de 2023. Consultado el 22 de mayo de 2023. <https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#datatracker-home>
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Tendencias en hospitalizaciones, muertes y visitas al Departamento de Emergencias (ED) por COVID-19 en Estados Unidos por área geográfica. Rastreador de datos de COVID. Actualizado el 18 de mayo de 2023. Consultado el 22 de mayo de 2023. [https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#trends\\_weeklydeaths\\_select\\_00](https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#trends_weeklydeaths_select_00)
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Afecciones de COVID persistente o posteriores al COVID. Actualizado el 16 de diciembre de 2022. Consultado el 22 de mayo de 2023. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/>
4. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. COVID-19: Cómo protegerse a sí mismo y a otras personas. Actualizado el 11 de mayo de 2023. Consultado el 22 de mayo de 2023. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
5. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. COVID-19 por condado. Actualizado el 11 de mayo de 2023. Consultado el 22 de mayo de 2023. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html>
6. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Manténgase actualizado sobre las vacunas contra el COVID-19. Actualizado el 11 de mayo de 2023. Consultado el 22 de mayo de 2023. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html>
7. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. COVID-19: Mejorar la ventilación en su hogar. Actualizado [fecha]. Consultado [fecha]. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html>

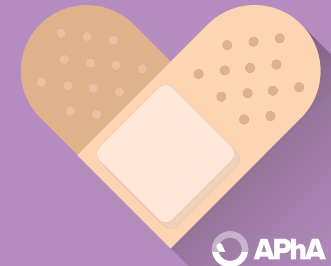
Consulte con su farmacéutico u otros profesionales de atención médica si tiene alguna pregunta o si desea obtener más información sobre las vacunas contra el COVID-19.



**APhA**  
American Pharmacists Association  
*For Every Pharmacist. For All of Pharmacy.*

[www.pharmacist.com](http://www.pharmacist.com)

# Cómo protegerse a usted mismo y a otras personas del COVID-19



 **VaccineConfident**

En Estados Unidos, la declaración federal de una Emergencia de salud pública por COVID-19 terminó el 11 de mayo de 2023. Sin embargo, el virus del SARS-CoV-2 sigue circulando y las personas aún terminan hospitalizadas y mueren a causa de la enfermedad de COVID-19. No podemos simplemente olvidarnos del SARS-CoV-2. Muchas personas siguen sufriendo el daño del COVID-19, en particular las personas mayores, inmunocomprometidas, con discapacidades o con afecciones médicas subyacentes. Durante la semana en que finalizó la declaración de emergencia, más de 9,000 personas fueron hospitalizadas con la enfermedad de COVID-19, y más de 200 murieron.<sup>1,2</sup> Algunas personas desarrollaron problemas de salud continuos (conocidos como "COVID persistente") que pueden durar semanas, meses o incluso años.<sup>3</sup>

El virus del SARS-CoV-2 se propaga cuando una persona infectada respira, tose o estornuda gotitas respiratorias y partículas del virus. Mientras nos adaptamos a un nivel bajo estable de COVID-19, podemos confiar en que muchas de las medidas de prevención que tomamos durante la pandemia impiden que nos contagiemos y propaguemos el virus SARS-CoV-2 (y otros virus respiratorios). Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan varias medidas de prevención que dependen de si el nivel de ingresos hospitalarios locales por COVID-19 es bajo, medio o alto.<sup>4,5</sup>

## Acciones para ayudar a prevenir el COVID-19

### Manténgase al día con las vacunas contra el COVID-19.

Mantenerse al día con respecto a las vacunaciones contra el COVID-19 disminuye en gran medida el riesgo de enfermarse gravemente, terminar hospitalizado o morir a causa del COVID-19. Desde mayo de 2023, se considera que las personas desde los 6 años en adelante están al día después de recibir una dosis de una vacuna de Pfizer-BioNTech o Moderna actualizada contra el COVID-19.<sup>6</sup>

Las personas que tienen 65 años o más, y las personas inmunocomprometidas de forma moderada o grave, pueden recibir una dosis adicional de la vacuna contra el COVID-19 actualizada.

La definición de "al día" varía para algunos grupos (por ejemplo, para niños desde 6 meses hasta 5 años de edad). Para obtener información y recomendaciones actualizadas, visite [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/stay-up-to-date.html).

**Lávese las manos.** Lavarse las manos con frecuencia es una de las mejores formas de prevenir la propagación de virus como el SARS-CoV-2. Las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca muchas veces durante el día sin darse cuenta. Si tiene partículas del virus en las manos, el virus puede ingresar a su cuerpo y hacer que se enferme.

Lávese las manos con agua abundante y jabón. Haga espuma y frote todas las partes de la mano durante al menos 20 segundos. Luego, enjuáguese las manos debajo del grifo abierto. Séquelas con una toalla limpia o secador de aire. ¿Necesita llevar un registro del tiempo? Puede tararear la canción "Feliz cumpleaños" dos veces.

Si no tiene agua y jabón, lo mejor que puede hacer es usar un desinfectante de manos con base de alcohol que contenga al menos un 60 % de alcohol. Coloque suficiente desinfectante de manera que cubra todas las superficies de las manos y frótelas durante al menos 20 segundos hasta que se sientan secas. Lávese las manos con agua y jabón tan pronto como pueda.

**Mejore la ventilación en su hogar.** Puede ser difícil saber si una persona de su hogar (ya sea un familiar o visita) tiene COVID-19 u otra enfermedad respiratoria (como la gripe). Dejar que ingrese aire fresco, filtrar el aire existente y mejorar la circulación del aire puede ayudar a reducir las partículas del virus en el hogar y evitar la propagación del COVID-19.<sup>7</sup> Abra puertas y ventanas, encienda ventiladores y utilice filtros de aire. Los CDC brindan muchas recomendaciones, incluida una herramienta interactiva para ventilación del hogar en [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/Improving-Ventilation-Home.html).

**Traslade sus actividades de interior al aire libre.** Las partículas del virus del SARS-CoV-2 pueden acumularse en el aire en espacios cerrados. Esto es aún más probable cuando muchas personas se reúnen en un solo espacio,

especialmente si permanecen allí durante un largo período. Las partículas del virus se acumulan en espacios cerrados, pero no tanto al aire libre. Considere la posibilidad de celebrar actividades de grupos grandes al aire libre, sobre todo si aumentan los ingresos hospitalarios por COVID-19 a nivel local.



## Acciones para ayudar a prevenir el COVID-19 cuando los niveles de ingresos hospitalarios son medios o altos

Cuando los niveles locales de ingresos hospitalarios por COVID-19 son medios o altos, algunas acciones de prevención adicionales pueden ayudar a proteger a las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente, ingresar al hospital o morir por COVID-19.

**Use una mascarilla o respirador de alta calidad.** Si tiene un alto riesgo, use una mascarilla o respirador de alta calidad (como un N95) cuando esté en espacios cerrados en público. Si no presenta un alto riesgo, pero tiene familiares o amistades que sí, puede usar una mascarilla de alta calidad cuando esté con esas personas en espacios cerrados.

Las mascarillas ayudan a contener las gotitas y partículas que respira, tose o estornuda. Los respiradores brindan una mayor protección que las mascarillas porque se ajustan mejor al rostro. Los respiradores bloquean las gotitas y partículas que respira, tose o estornuda, para que no propague los gérmenes a otras personas. Cuando use una mascarilla o respirador, asegúrese de que esté bien ajustado al rostro y que le cubra la nariz y la boca.

**Considere la posibilidad de hacerse una prueba.** Si vive con una persona de alto riesgo o si visitará a esta persona, considere la posibilidad de hacerse una prueba rápida de COVID-19 (también llamada "prueba en el hogar" o "prueba casera") para asegurarse de no tener la infección actualmente. Estas pruebas brindan resultados entre 10 y 15 minutos, por lo que lo mejor es hacerse la prueba antes de estar con la persona que tiene un alto riesgo.